

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan jarak tempuh lari berpartner
- b. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan jarak tempuh lari individual
- c. Terdapat perbedaan jarak tempuh antara lari individual dengan lari berpartner, yang hasilnya menunjukkan bahwa hasil jarak tempuh lari berpartner lebih besar dibandingkan dengan hasil jarak tempuh ketika lari individual.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis serta kesimpulan yang diambil dari hasil pengolahan data penelitian, penulis ingin menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat menjadi masukan bagi para pelaku dan orang-orang yang terlibat dalam olahraga khususnya olahraga lari.

1. Secara teoretis

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi para atlet, masyarakat yang suka berlari, para pelatih, dan guru pendidikan jasmani. Kemudian hasil penelitian ini juga diharapkan dapat melengkapi teori-teori yang sudah ada sebelumnya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi para pelaku olahraga lari, berlari memang bisa dilakukan sendirian, tetapi bagi sebagian besar orang bila kondisi tersebut terus berlanjut, hal itu dapat menimbulkan kejenuhan dan kebosanan. Untuk itu penulis menyarankan untuk mencoba lari secara berpartner atau berkelompok. Selain akan membuat anda lebih konsisten dalam menjaga rutinitas berlari, keuntungan-keuntungannya lainnya seperti menambah teman, pengetahuan, dan motivasi pun bisa didapat dari lari berpartner.

- b. Bagi para pelatih dan atlet ketika dalam suatu program latihan terdapat program yang mengharuskan untuk berlari baik itu dalam pemanasan atau pendinginan, jika memungkinkan lari secara berkelompok ini bisa dipakai, untuk menambah variasi latihan agar para atlet tidak jenuh dan bosan dalam melaksanakan program latihan
- c. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian yang berhubungan dengan masalah penelitian ini, diharapkan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan menggunakan instrumen yang lebih baik.